

L'Est Républicain (Doubs) | 4 janvier 2018

POUILLEY-LES-VIGNES

Un atelier « Santé globale » pour les séniors



Une animation de Catherine Droz, diététicienne nutritionniste.

En partenariat avec la commune, le pôle prévention d'Eliad organise un atelier « Santé globale ». S'adressant aux personnes âgées de 60 ans et plus, il propose de valoriser des comportements favorables à la santé à travers une information aux différents thèmes ; 6 séances composent cet atelier et seront animées par une diététicienne nutritionniste, une sophrologue et des intervenants spécialisés sommeil, nutrition, activité physique adaptée

et relaxation seront au programme. Gratuite, la première séance de l'atelier se tiendra dans les locaux de la mairie, le 16 janvier de 14 h à 16 h. Suivront des séances les 23, 30 janvier, 6 février, 1er et 6 mars de 9 h 30 à 11 h 30.

Pour la bonne organisation, il est conseillé de s'inscrire au 03 81 41 96 86 et ce jusqu'au 11 janvier. Convivialité, partage et connaissance apporteront une note plus sympathique.